



TREINAMENTO DE FORÇA REDUZ A PRESSÃO ARTERIAL E MELHORA OS PARÂMETROS DE ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES HIPERTENSAS

Mônica Dayane Lammers¹

Nyasmin Mendes Anéli²

Leandro Henrique Manfredi³

Gabriela Gonçalves de Oliveira⁴

Andréia Machado Cardoso⁵

Resumo: A hipertensão arterial sistêmica é uma doença intimamente ligada ao estilo de vida, e que impacta significativamente na qualidade de vida dos pacientes. Atualmente, o exercício físico é reconhecido como um importante coadjuvante no tratamento da hipertensão. Assim, neste estudo, investigamos o efeito de treinamento de força (TF) sobre pressão arterial, estilo de vida e qualidade de vida

¹ Discente do curso de Medicina, Bolsista UFFS/FAPESC, Grupo de pesquisa “Estudos Biológicos e Clínicos em Patologias Humanas”, Universidade Federal Fronteira Sul, Campus Chapecó, SC, contato: monicalammers3@gmail.com

² Discente do curso de Medicina, Bolsista UFFS/FAPESC, Grupo de pesquisa “Estudos Biológicos e Clínicos em Patologias Humanas”, Universidade Federal Fronteira Sul, Campus Chapecó, SC, contato: nyasminmendes@gmail.com

³ Docente dos cursos de Enfermagem e Medicina, Grupo de pesquisa “Estudos Biológicos e Clínicos em Patologias Humanas”, Universidade Federal Fronteira Sul, Campus Chapecó, SC, contato: leandrohm@gmail.com

⁴ Docente dos cursos de Enfermagem e Medicina, Grupo de pesquisa “Estudos Biológicos e Clínicos em Patologias Humanas”, Universidade Federal Fronteira Sul, Campus Chapecó, SC, contato: gabriela.oliveira@uffs.edu.br

⁵ Docente dos cursos de Enfermagem e Medicina, Grupo de pesquisa “Estudos Biológicos e Clínicos em Patologias Humanas”, Universidade Federal Fronteira Sul, Campus Chapecó, SC, contato: andreia.cardoso@uffs.edu.br



de idosas hipertensas. As pacientes participantes do projeto foram divididas em dois grupos: grupo hipertenso ($n = 16$) e grupo normotenso (grupo controle, $n = 11$). Os dois grupos foram submetidos a seis meses de treinamento de força, duas vezes por semana. Também foram aplicados questionários de qualidade e estilo de vida. Nossos resultados mostraram uma diminuição significativa nos valores de pressão arterial no grupo de hipertensos após 6 meses de TF. Alguns parâmetros do estilo de vida dessas pacientes (ingestão de alimentos fritos e açúcar, depressão, dor nas costas) melhoraram após a intervenção tanto no grupo normotenso, mas principalmente no grupo hipertenso. A percepção das participantes sobre sua qualidade de vida também melhorou em alguns parâmetros após os seis meses de exercício físico em ambos os grupos estudados. Em conclusão, o TF atua como um ótimo tratamento não farmacológico na hipertensão, reduzindo pressão arterial e atuando, principalmente, na melhoria do estilo de vida e qualidade de vida da população hipertensa. Esse fator tem grande importância, visto que, o controle efetivo dos níveis pressóricos não é alcançado apenas com tratamento farmacológico, dependendo de mudanças no estilo de vida desses pacientes. Além disso, este estudo pode atuar como um incentivo para população, tanto hipertensa quanto normotensa, a adotar um estilo de vida mais saudável e ativo.

Palavras-chave: Hipertensão Arterial Sistêmica; Treinamento de força; Qualidade de vida; Estilo de vida.



Anais do SEPE – Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão
Vol. VIII (2018) – ISSN 2317-7489



Categoria: Pesquisa

Área do Conhecimento: Ciências Biológicas

Formato: Comunicação Oral